

ATEM PAUSE MEDITATION LOSSLASSEN PAUL SITZ RAUM ACHTSAMKEIT PFARRHAUS RUHEPOL

MEDITATIONS | RAUM

MITTWOCHS 19.30 UHR (NICHT IN DEN FERIEEN UND AN FEIERTAGEN)

PFARRHAUS ST. PAUL, ST.-PAULS-PLATZ 10 (BEI DER APSIS DER KIRCHE)
2. STOCK, KEIN AUFZUG. KLINGELN BEI „SALON KUNSTPASTORAL“

EINLASS AB 19.15 UHR BIS 19.30 UHR, PÜNKTLICHER BEGINN.

Nicht wenige haben heute das Gefühl, die Welt drehe sich immer schneller, manche schrammen am Burn-Out vorbei. Jede/r entwickelt Strategien, mit den täglichen Anforderungen umzugehen und einen Ausgleich zu schaffen. Diese können mehr oder weniger hilfreich sein. In den angebotenen Gottesdienstformen finden meditative Elemente außerhalb der Rituale oft nur wenig Platz. Darum möchten wir gemeinsam ein Angebot schaffen, das auch Un-erfahrenen neue Wege und Methoden des Stillwerdens erschließt und Erfahrenen ein Ruhepol und Ort des Austausches sein kann. Innere Ruhe ist auch die Voraussetzung für spirituelle Entfaltung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer werden angeleitet. Die Verantwortlichen arbeiten mit unterschiedlichen Methoden, z. B. Leibübungen, Bildkontemplation, Meditativer Tanz, Elemente aus der christlichen Tradition.

Einheitliches Element sind jeweils 20 bis 30 Minuten Stille. Zu Beginn kann ein kurzer Erfahrungsaustausch stehen. Konfessionelle Gebundenheit ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Dauer ca. 45–60 Minuten.

Verantwortliche:

Elisabeth Stanggassinger, Gemeindeferentin
Thomas Michall, Diakon,
Leiter der Seniorenpastoral München-Mitte
Franz Huber
Rainer Hepler, Priester in der Kunstpastoral

Ein gemeinsames Angebot der Pfarrei Hl. Edith Stein und der Kunstpastoral der Erzdiözese.

Weitere Informationen gibt es rechtzeitig im Flyer der Kunstpastoral oder bei Anmeldung für die Zusendung des neuen Meditations-flyers unter kunstpastoral@eomuc.de.

TERMINE 2025

MÄRZ

12. März Elisabeth Stanggassinger
19. März Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,
dazwischen Gehmeditation
26. März Franz Huber

APRIL

02. April Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.
09. April Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.
30. April Franz Huber
(Ortswechsel: Meditation in der Paulskirche)

MAI

07. Mai Rainer Hepler
14. Mai Elisabeth Stanggassinger
21. Mai Franz Huber
28. Mai Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,
dazwischen Gehmeditation

JUNI

04. Juni Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.
25. Juni Rainer Hepler

JULI

02. Juli Barbara Fischer
09. Juli Rainer Hepler
16. Juli Elisabeth Stanggassinger
23. Juli Franz Huber
(Ortswechsel: Meditation in der Paulskirche)
30. Juli Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.

